EFT (Emotional Freedom Techniques)
Duygusal Özgürleşme Teknikleri

EFT bir Enerji Terapisi tekniğidir. EFT, temelde negatif yaşantılar sonucunda zihnimizde uyanan olumsuz düşünceleri ve onların yarattığı negatif duyguları temizlemek için uygulanan bir tekniktir. Olumsuz düşünceler yaşam enerjisi adını verdiğimiz enerjinin akmasını engellemekte ve bu blokaj sonuçta bizi rahatsız eden duygular ortaya çıkarmaktadır.
EFT uygulaması esnasında, vücudumuzda sinir uçlarının daha yoğun olduğu birtakım özel noktalara hafif sıralı vuruşlar yaparak enerjinin blokajı kaldırılır.

EFT 'yi nasıl uygulayabilirim?

1- İlk yapacağınız şey sizi rahatsız eden ve üzerinde çalışmak istediğiniz durumu ya da duyguyu belirlemektir.
Örneğin, sınavdan beklediği puanı alamamış bir öğrenci iseniz yaşayacağınız birden fazla duygu vardır. Eliniz bir kâğıt alın ve duygularınızı en yoğundan en hafife doğru sıralayın. Hayal kırıklığı, pişmanlık, öfke, ümitsizlik veya karamsarlık bunlardan bazılarına örnek olabilir. Sorununuz fiziksel bir rahatsızlıksa ona odaklanın. Örneğin baş ağrısı.
Problemi seçerken mümkün olduğunca spesifik olmalısınız. Ne ile çalışacağınız ne kadar netleştirirseniz tedavideki iyileşme o kadar artacaktır. Örneğin 'Başımın arka tarafındaki ağrı' ya da ' son matematik sınavından sonra hissettiğim hayal kırıklığı' gibi.

2-Sorunu belirledikten sonra bu sorunun sizi ne kadar rahatsız ettiğini 0-10 üzerinden değerlendirin. Yoğun bir ağrı yaşıyorsanız 8–9–10, düşükse 2-3 verebilirsiniz. Puanlama zor gelirse Az-Orta-Çok-Aşırı şeklinde zihninizde bir ölçek belirleyip ona göre derecelendirme yapabilirsiniz.

3-Üçüncü aşama ise enerjinizin akışını sağlayacak engelleri ortadan kaldırmak üzere tasarlanmıştır. Bu basamağa 'Olumlama' diyoruz. Olumlamada probleminizi aşmanıza engel olan 'Psikolojik Tersine Çevrilme' var ise onu ortadan kaldırmayı hedefleriz. Psikolojik Tersine Çevrilme istediğimiz tam tersi sonuçlara varmamız şeklinde özetlenebilir. Kimi zaman bazı problemleri hayatınızdan kaldırmayı ne kadar isteseniz de sorun olduğu gibi hatta daha da yoğun bir şekilde hayatınızı etkilemeye devam eder. Bu durum pilleri ters takılmış bir radyoyu anımsatır. Enerji var ama akış yoktur. Çözüm 'olumlama' ile pilleri düzeltmektedir.
Olumlama, problemimize rağmen kendimizi sevip kabul ettiğimizi, onayladığımızı ifade ederek elimizin yan tarafındaki enerji noktasına vuruş yaparak gerçekleştirilir.

Örneğin sorun baş ağrısı ise 'Başımdaki ağrıy***a rağmen kendimi olduğum gibi seviyor ve kabul ediyorum***.' (yüksek sesle 3 kez elin yan tarafına vurarak ya da 'hassas nokta'yı ovalayarak)

4- Son aşamada enerji blokajını açmak için resimde işaretli noktalara elinizin işaret ve orta parmağını kullanarak ortalama 7–10 kez vuruşlar yapmalısınız. Bu vuruşlar esnasında probleminize, o problemin ortaya çıkış sürecine, sebeplerine ve o problemin size vermek istediği mesaja odaklanabilirsiniz. Amaç, soruna odaklanarak o sorunun oluşturduğu duyguyu akıtmak ve onun negatif enerjisinden kurtulmaktır.
Sorunla ilgili çalışmanızda enerjinizin açıldığını rahatsızlığın azalması ve yok olması ile anlarsınız. Oluşan iyilik halini arttırmak için ise kendinize olumlu telkinler vererek enerji çalışmasına devam edebilirsiniz. Örneğin: Ağrı yok olduğunda 'Sağlıklı ve keyifli olmayı seviyorum' diyerek enerji noktalarınıza vuruş yapabilirsiniz. Böylece pozitifi pekiştirmiş olursunuz.

Psk. Gülşah Akçay Civriz

Vuruş Noktaları